



Willst Du hoch hinaus?

TESTING DAY 2014

Anmeldeschluss
13. Oktober 2014



TESTING DAY 2014

Bist Du zwischen 8 und 16 Jahre alt? Hast Du Spass am Klettern und an Kletterwettkämpfen? Möchtest Du technik- und leistungsorientiert trainieren, im Klettersport hoch gesteckte Ziele erreichen und Dein Können in Zukunft im Regionalzentrum Sportklettern Zentralschweiz unter Beweis stellen?

www.kletterkader.com

**25. Oktober 2014
Kletterhalle Pilatus Indoor,
Root D4
10:00 Uhr**

**Wenn ja, dann laden wir Dich herzlich ein,
um an unserem Testing-Day mitzumachen.**

Anmeldung bei:
Mitnehmen:

Michèle Marti: mischimarti@hotmail.com
Kletterausrüstung für Halle, Turnschuhe, warmer Pullover, Lunch,
Athletenumfrage (erhältst du bei der Anmeldung)

Voraussetzungen:

Bist du 8-14 Jahre alt:

Spass am Klettern
Freude an einem geführten Training
Freude, sich mit Gleichaltrigen an Wettkämpfen zu messen

Bist du 14-16 Jahre alt:

Freude am Klettersport und an einem ziel- und leistungsorientierten Training
Einwandfreies Beherrschen der Sicherungstechnik
Beherrschen des Schwierigkeitsgrades 7a in der Halle
Zeit, um neben Schule oder Ausbildung 3-4 Mal wöchentlich ein Klettertraining zu absolvieren

Inhalte:

Folgende Fähigkeiten können am Testing Day geprüft werden:
On Sight Klettern
Klettertechnik
Koordinationale Fähigkeiten
Konditionelle Fähigkeiten (z.B. Rumpfkraft, Ausdauer)

**Anmeldeschluss
13. Oktober 2014**



SAC Regionalzentrum
Sportklettern
Zentralschweiz

swiss climbing

Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer

